

ПУБЛИЧНЫЙ ОТЧЁТ PROMTPRESS

Аудит канала Т—Ж Спорт



@t_sportik

Журнал о физической культуре и профессиональном спорте, by
Т—Ж

ПОДПИСЧИКИ

8 902

-16 за месяц

ОХВАТ ПОСТА (ERR)

6.0%

за сутки **2.3%**

ОХВАТ/ПОСТ

498

рекл. охват **203/24ч**

— СОДЕРЖАНИЕ · 2026

Что внутри отчёта

01 Снимок канала

12 ключевых метрик · AI-резюме

02 Контент-анализ

Топ-5 постов · худшие 3 · выводы

03 Динамика подписчиков

График за год · прирост

04 Цитируемость

Кто и как упоминает канал

05 Рекламный потенциал

Как долго пост приносит охват

06 Конкуренты

Соседи по нише · ваше место

07 Динамика упоминаний

6 месяцев · ежемесячно

08 Сравнение с нишей

Позиция в категории «Спорт»

09 Стратегия

5 приоритетных действий

РАЗДЕЛ 01 · СНИМОК КАНАЛА

Ключевые показатели канала

Каждая карточка — отдельный индикатор здоровья канала. Подзаголовок под цифрой говорит, за какой период она посчитана.

👤 ПОДПИСЧИКИ 8 902 —	👁️ ОХВАТ ПОСТА 5.59% ср. % подписчиков видят один пост	👁️ ПРОСМОТРЫ/ПОСТ 498 медиана 506 · 28 дней	📅 ПОСТОВ/НЕД. 6.0 за период
📈 ТРЕНД 7Д +3.3% vs предыдущая неделя	💖 РЕАКЦ./ПОСТ 7.7 всего 192 реакц., 162 реп., 0 комм.	📄 ДЛИНА ПОСТА 557 зн. медиана 510 · 28 дней	★ ПОСТОВ В АНАЛИЗЕ 25 28 дней
📈 РЕКЛ. ОХВАТ 203 среднее за 24ч	💖 ОТТОК / МЕСЯЦ -16 за последний месяц	📄 ЦИТИРУЕМОСТЬ 15 индекс цитирования · 24 каналов упомянули за всё время	📅 ВОЗРАСТ КАНАЛА 3 года 5 месяцев создан 05.04.2023

AI-РЕЗЮМЕ РЕДАКТОРА

Канал «Т–Ж Спорт» — 8 902 подписчиков. Каждый пост в среднем смотрит 498 человек (6% от подписчиков), охват невысокий — стоит расширять аудиторию. Публикует 6 постов в неделю (~1 в день) — редкие публикации. За неделю 31 августа – 6 сентября охваты стабильны (+3.3% к неделе 24–30 августа).

— РАЗДЕЛ 02 · КОНТЕНТ-АНАЛИЗ

Что заходит лучше всего

Топ постов по вовлечению и аутсайдеры — чтобы было видно, что повторять, а что убрать из ротации.

| ЧТО ОБЩЕГО У УСПЕШНЫХ ПОСТОВ

- 01 Анализ построен по 25 постам за 28 дней.
- 02 Доминирующий формат — Фото (21/25 постов).
- 03 Средняя длина поста — 557 знаков (медиана 510).
- 04 Пик активности аудитории — понедельник, 12:00 MSK.
- 05 Самые сильные посты собирают в 1 раз больше просмотров, чем самые слабые (655 в среднем у топа vs 446 у худших) — среди 25 постов за 28 дней. Стоит разобрать что общего у топа — тема, формат, время выхода.

| ТОП-5 ПОСТОВ

№1 31.08 · 09:02 ВИДЕО 👉 Развиваем широчайшие мышцы спины Тяга Ятса похожа на классическую тягу штанги в наклоне. Различия — в положении туловища и траектории...	ПРОСМ. 768 РЕП. 11	РЕАКЦ. 9 ER 8.6%
№2 19.08 · 10:34 ФОТО Герой этого материала работает коммерческим директором и ведет активный образ жизни: занимается боксом, силовым тренингом, теннисом и ходит...	ПРОСМ. 605 РЕП. 8	РЕАКЦ. 10 ER 6.8%
№3 20.08 · 09:24 ФОТО 👉 Прокачиваем мышцы ягодич дома за полчаса Для тренировки понадобится коврик, короткая фитнес-резинка и гантели. Подбирайте такой вес...	ПРОСМ. 593 РЕП. 14	РЕАКЦ. 7 ER 6.7%

№428.08 · 13:05 ВИДЕО

🤖 Как прошла Олимпиада роботов — 2026 в Пекине С 22 по 26 августа 2056 роботов соревновались в разных дисциплинах и определяли, кто из...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
590	9
РЕП.	ER
6	6.6%

№518.08 · 09:02 ФОТО

😄 С чего начать похудение? Познакомьтесь с историями из потока «Читатели худеют». Герои делятся успехами и ошибками, рассказывают, как...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
585	4
РЕП.	ER
5	6.6%

СЛАБЕЕ ОСТАЛЬНЫХ 3

↓ 01.09 · 09:54 ФОТО

❤️ Месси завершил карьеру в сборной Аргентины Во многом на решение футболиста повлияло поражение в финале последнего мундиаля и смерть...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
448	8
РЕП.	ER
2	5.0%

↓ 10.09 · 10:44 ФОТО

📄 Тренируемся в 30, чтобы жить активно в 70 В новом выпуске подкаста «Прием» говорим о физкультуре в контексте старения и тренда на...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
448	7
РЕП.	ER
10	5.0%

↓ 09.09 · 09:05 ФОТО

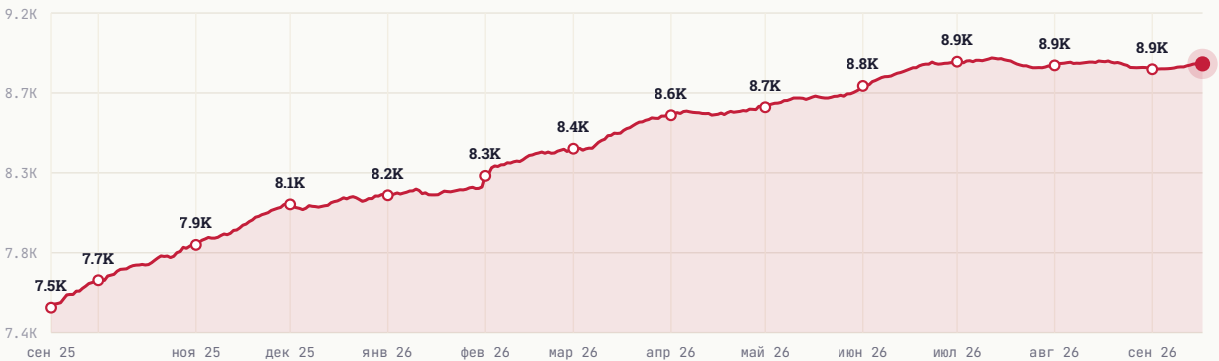
Калланетика — комплекс из 29 упражнений с элементами йоги и стретчинга. В основе занятия — плавные перемещения и концентрация на каждой...

ПРОСМ.	РЕАКЦ.
444	5
РЕП.	ER
12	5.0%

РАЗДЕЛ 03 · ДИНАМИКА ПОДПИСЧИКОВ

Как канал рос за год

График роста подписчиков за год. На ключевых месяцах подписано точное число подписчиков. Видно, в какие месяцы канал прибавлял, а в какие подписчики уходили.



НАЧАЛО ПЕРИОДА

7 531

СЕЙЧАС

8 902

ЧИСТЫЙ ПРИРОСТ

+1 371

— РАЗДЕЛ 04 · ЦИТИРУЕМОСТЬ

Кто и как упоминает канал

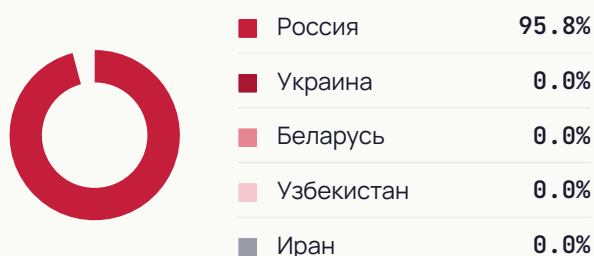
Индекс цитирования **15** — рейтинг популярности канала на основе упоминаний.

Учитывает не только их количество, но и вес упоминающих: пост от канала

на 100 тыс. подписчиков «весит» больше, чем от канала на 1 тыс. За всё время

канал упоминали **24** разных каналов.

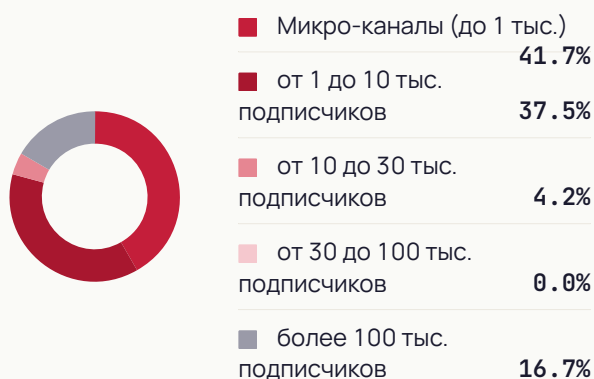
ИЗ КАКИХ СТРАН УПОМИНАЮТ



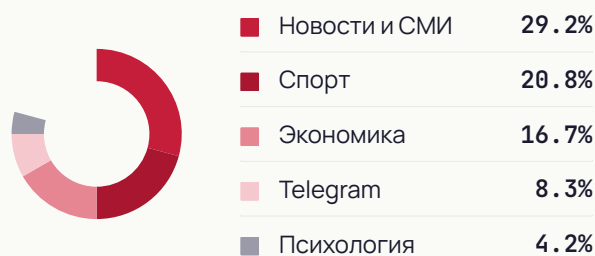
В КАКОМ ФОРМАТЕ УПОМИНАЮТ



КАНАЛЫ КАКОГО РАЗМЕРА УПОМИНАЮТ



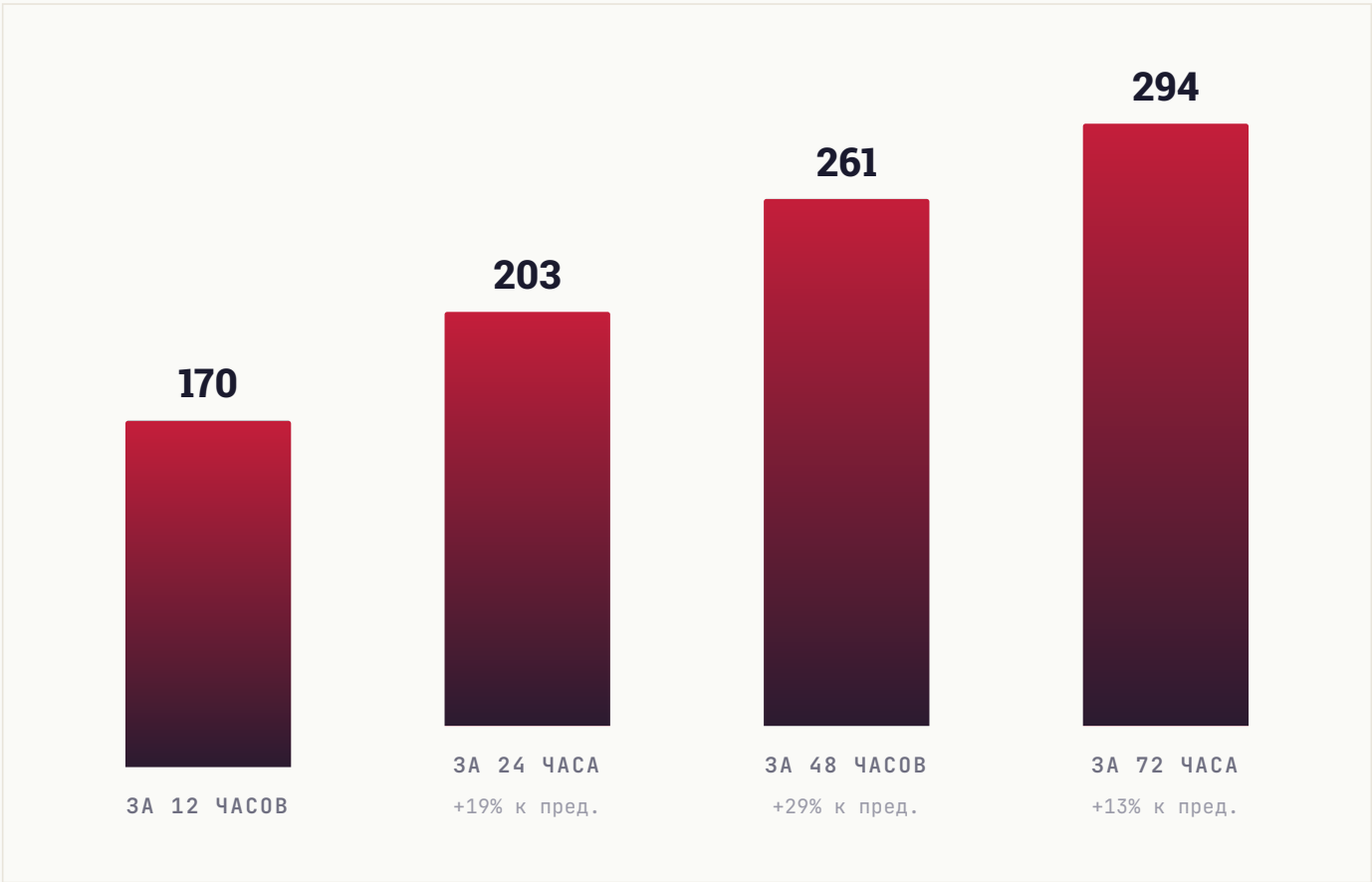
В КАКИХ ТЕМАТИКАХ УПОМИНАЮТ



— РАЗДЕЛ 05 · РЕКЛАМНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Как долго пост приносит охват

Средний охват рекламного поста по времени с публикации. Помогает оценить, сколько имеет смысл «жить» размещению.



РАЗДЕЛ 06 · КОНКУРЕНТЫ

С кем вы конкурируете

7 ближайших каналов по тематике и аудитории. Подсветили ваш канал — видно, какое место он занимает среди соседей по нише.

КАНАЛ	ПОДПИСЧИКИ
ТС Т–Ж Свой угол	17.3K
ТТ Т–Ж Технокульт	14.8K
ТВ Т–Ж Бизнес	13.2K
ТС Т–Ж Стакан воды	13K
ТО Т–Ж Образование	11.4K
ТС Т–Ж Спорт Вы	8.9K
ТС Т–Ж Сообщество	7.2K

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ ВЫВОД

Канал в нижней трети подборки (6-е место из 7). Крупнее — 5 каналов (лидер: Т–Ж Свой угол, 17.3K); это ориентиры для роста, к ним заходим через платные размещения или партнёрские проекты. Мельче — 1 канал, для них вы уже партнёр-лидер.

— РАЗДЕЛ 07 · ДИНАМИКА УПОМИНАНИЙ

Как часто канал упоминают

Ежемесячно мы фиксируем посты в других каналах, где упомянули ваш канал.
За последние **6 месяцев** таких упоминаний было **0**, а канал за это время прибавил **1 154** подписчиков из всех источников.

период	упоминаний	каналов	прирост за месяц
Март 2026	0	0	213
Февраль 2026	0	0	243
Январь 2026	0	0	102
Декабрь 2025	0	0	127
Ноябрь 2025	0	0	240
Октябрь 2025	0	0	229

всего упоминаний	месяцев в данных	привлекли подписчиков
0	6	1 154

Где канал в своей лиге

подписчики

ниже своей группы

медiana 323.6K

118.8K

8 902 — ваш канал

1.2M



По всем показателям канал пока ниже середины своей группы. Для канала на этапе роста это нормальная точка старта — быстрее всего сдвигается охват.

— РАЗДЕЛ 09 · СТРАТЕГИЯ

Что делать прямо сейчас

5 приоритетных действий, расставленных по ожидаемому эффекту. Можно отметить как чек-лист и вернуться к этому отчёту через месяц.

01

Главный пост недели — в понедельник

В этот день и в 12:00 MSK аудитория наиболее активна.

ЭФФЕКТ

**Лучшее окно
для важного
поста**

02

Системная закупка трафика

Три формата для вашего медиа: **Inhouse** (премиальные каналы), **Native** (естественные интеграции), **Premium** (целевая аудитория). PromptPress подбирает источники под нишу.

ЭФФЕКТ

**объём под
задачу**

03

Тестировать опросы и интерактивные форматы

Posts с опросами/реакциями обычно дают +5-15% к ER. Один опрос в неделю на «горячую» тему — лёгкая точка роста.

ЭФФЕКТ

+5-15% ER

04

Кросс-промо с соседними каналами

Раз в квартал обмениваться постами с каналами того же сегмента. Не нужно делать каждый день — 2-3 коллабы дают релевантный прирост.

ЭФФЕКТ

**Прирост из
релевантной
аудитории**

05

Обновить описание канала под поиск Telegram

Telegram-поиск ищет по описанию. Добавьте 3-5 ключевых слов вашей ниши — это источник органического трафика.

ЭФФЕКТ

**Источник
органического
трафика**

★ ЧТО ДАЛЬШЕ

Хотите, чтобы это сделал **PromptPress**?

Этот аудит мы сделали за несколько минут на основе публичных данных. Если хочется идти дальше, запустите рекламу через нас и закройте план роста за месяц.

01	Запустить рекламу в Telegram	https://panel.promptpress.com/register
----	---	---

02	Связаться с менеджером	t.me/PromptPress_manager
----	-------------------------------	---
